



Ryhmä päihteiden käyttäjien omaishoitajille

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kantavat huolta läheisen päihteiden käytöstä.

Ryhmämalli on tehty Omaishoitajaliiton Kuppi nurin -hankkeessa.

1. Tutustuminen ja ryhmän esittely



Tervetuloa!

- Ryhmä tarjoaa tukea, tietoa ja voimaantumista omaishoitajille, jotka auttavat päihteitä käyttävää läheistään.
- Ryhmäläisiä yhdistää huoli läheisen päihteiden käytöstä. Elämäntarinat ovat erilaisia, hoivasuhteet ja vastuut voivat vaihdella.
- Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa. Mahdollisuus yhteen seurantatapaamiseen, jolloin vaihdetaan kuulumisia.

Ryhmän tavoitteet

- Lisätä omaishoitajan jaksamista.
- Vahvistaa omaishoitajan kykyä huolehtia omasta hyvinvoinnistaan.
- Syventää tietoutta ja ymmärrystä päihdeongelmasta.
- Edistää avoimuutta ja rohkeutta puhua päihdeongelmasta.





Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa

1. Tutustuminen ja ryhmän esittely
2. Päihteet ja riippuvuus
3. Omaishoitajan roolit
4. Tunnemaalaus
5. Omaishoitajan tunteet ja rajat
6. Tulevaisuus

Jokainen
tapaaminen sisältää
vapaamuotoisen tauon.





Tutustumisharjoitus



Vieruskaverin kanssa esittäytyminen. Kerro hänelle nimesi ja miksi olet tullut ryhmään.

Lyhyen parikeskustelun jälkeen kertokaa yhdessä, keitä olette ja mitä toivotte ja odotatte saavanne ryhmästä.



Tietoisuustaitoharjoitus

Tietoisuustaitoharjoitusten tekeminen ei ole aina helppoa, mutta siinäkin harjoitus tekee mestarin. Harjoitusten tekemisen voi aloittaa lyhyistä harjoituksista ja pidentää sitä mukaa, kun hyvältä tuntuu!

Hengityksen seuranta -harjoitus Oivamieli.fi-sivustolta

https://www.oivamieli.fi/hengityksen_seuranta.php

Oivamielen ovat kehittäneet VTT (Teknologian tutkimuskeskus) ja Jyväskylän yliopisto osana Mielen ja kehon eliksiirit -ohjelmaa.

Tietoisuustaitoharjoitusten hyödyt

- Parantavat keskittymiskykyä
- Vahvistavat harkitsemiskykyä
- Tuovat etäisyyttä tunteisiin
- Auttavat erkaantumaan omista ajatuksista ja tunteista
- Rauhoittavat ja voimaannuttavat

Tietoisuustaitoja kutsutaan myös nimellä Mindfulness. Se tarkoittaa läsnäoloa hetkessä mahdollisimman vapaana sisäisten ja ulkoisten asioiden arvioinnista.

Lähde: Puolakanaho A, Kinnunen S.M & Lappalainen R. 2016. Mindfulness-, hyväksyntä- ja arvopohjaisen (Miha) ohjelman vaikuttavuus työuupumusoireiden lievittäjänä. Tutkimusyhteenveto. Jyväskylän yliopisto.



Muutostoiveet

Kirjoita itsellesi, mikä on muuttunut, kun ryhmä on päättynyt.

Liittyykö muutos hyvinvointiisi?

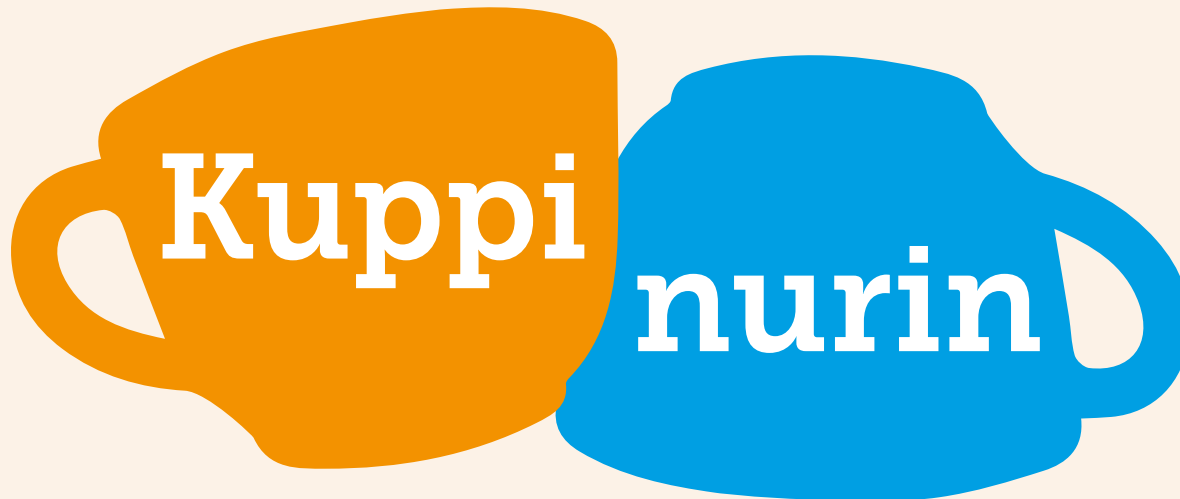
Kuinka toivoisit muutoksen näkyvän elämässäsi?

Kerro lyhyesti, mitä kirjoitit muutostoiveistasi.





Tauko 15-30 min





Pysähdy hetkeksi

Istu hetki tuolilla niin hyvässä asennossa kuin mahdollista.

Jätä mielestä pois päivän touhut ja kiireet.

Laske käsistä tavarat pois ja ole hetki ihan hiljaa.

Voit sulkea silmät, mutta ei ole pakko, jos se ei tunnu hyvältä.

Kuuntele harjoitus.

<https://youtu.be/-USF4pgKjxk>

Lähde: Pietikäinen A. Psykoterapeutti, kouluttaja ja työterveyspsykologi. Kognitiivinen käyttäytymisterapia, hyväksymis- omistautumisterapia.



Ryhmän säännöt ja periaatteet



Laaditaan yhdessä ryhmän säännöt.



Tunnelmat

Mitä haluat sanoa ryhmän ensimmäisestä tapaamisesta?

Mitä toivot jatkotapaamisilta?

Juttele hetki vieruskaverin kanssa. Jakakaa yhdessä kokemuksenne ja tunnelmanne.

Mitä toivotte muilta ryhmäläisiltä?

Mitä toivotte ohjaajalta?

Jäikö jokin mietityttämään?

Kotitehtävät



Jatka lausetta: Minä olen...

Kirjoita 15-20 sanaa, jotka kertovat sinusta. Asiat voivat olla konkreettisia ja näkyviä, luonteenpiirteitä tai taitoja. Sinua kuvaavia sanoja.

Katso listaa. Miltä kirjoittamasi asiat tuntuvat?

Tee mahdollisuuksien mukaan tietoisuustaitoharjoituksia ja kuulostele, miltä ne tuntuvat. Harjoitukset löydät: Oivamieli.fi tai You Tube / Arto Pietikäinen harjoituksia.



Kiitos tapaamisesta. Turvallista kotimatkaa!



2. Päihteet ja riippuvuus





Pysähtyminen hetkeen

Asetu mukavaan asentoon.

Laske käsistä tavarat pois.

Ole hetki hiljaa.

Asetu tähän hetkeen seuraavan harjoituksen avulla.

Pysähtyminen tähän hetkeen -harjoitus

<https://youtu.be/FGTDkDScKl0>



Ajatuksia kotitehtävistä

Kerro vierustoverille lyhyesti, miltä tehtävät tuntuivat.

Oliko niitä helppo toteuttaa?

Mitä oivalluksia koit tehtäviä tehdessäsi?



Päihteet ja päihderiippuvuus

Mitä päihteet ja päihderiippuvuus sinulle tarkoittavat?

Onko sinulla tietoa päihteistä ja riippuvuudesta?

Alkoholi

- On yleisimmin käytetty päihde Suomessa.
- On laillista 18 vuotta täyttäneille.
- On juoma, jolla on pitkä historia ja asema suomalaisten arjessa.
- On mukana monen suomalaisen juhlassa.

Millaisia ajatuksia sinulla on alkoholista ja sen käytöstä?

Lähde: [Paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi](https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi)

Lääkkeiden väärinkäyttö ja huumeet

Lääkkeiden väärinkäyttö tai huumeiden käyttö on usein monien eri aineiden yhdistelmää.

Huumausaineita on paljon, uusia aineita syntyy lähes päivittäin.

Suomessa yleisimmin käytetyt huumausaineet ovat päihtymistarkoituksessa käytettyjä lääkkeitä.

Lähde: [Paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet](https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet)

Muut riippuvuutta aiheuttavat asiat

Haitallinen riippuvuus voi kehittyä mihin tahansa aineeseen tai toimintaan, joka tuottaa mielihyvää, esim. syömiseen tai pelaamiseen.

Toiminnalliset riippuvuudet ovat pakonomaista käyttäytymistä.

Läheisriippuvuus on usein pakonomaista tarvetta miellyttää toista. Taustalla saattaa olla hylätyksi tulemisen pelkoa.

Lähde: Havio M, Inkinen M & Partanen A (toim.) 2014. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.



Pohdintaa riippuvuudesta

Mitä riippuvuuksia sinulla on, ja kuinka hankala niistä on irtaantua?

Kaikki riippuvuudet eivät ole haitallisia, mutta ne voivat ahdistaa riippuvaista itseään.

Päihderiippuvuus

- Ei katso aikaa eikä paikkaa. Sitä on kaikissa sosiaaliluokissa, monen ikäisillä ja kaikissa ammattiryhmissä.
- Ei aina näy ulospäin, eikä ole ulkopuolisen tunnistettavissa. Moni alkoholia liikaa käyttävä on työelämässä.
- Koskettaa myös omaishoitoperheitä.
- On ongelma myös muille ihmisille.
- On sairaus, josta on mahdollista toipua. Toivotonta tapausta ei ole!
- Riippuvuutta kuvaava video "Nuggets"
<https://youtu.be/HUngLgGRJpo>

Fyysinen riippuvuus

Päihteiden käyttäjä tottuu käyttämäänsä päihteeseen ja pikkuhiljaa tarvitsee sitä yhä enemmän ja useammin.

Kun on käyttänyt päihdettä säännöllisesti pitkään, lopettaminen aiheuttaa vieroitusoireet. Ne riippuvat käytetystä päihteestä, käyttöajasta ja -määrästä ja voivat vaihdella päänsärystä kouristuksiin.

Lähde: Havio M, Inkinen M & Partanen A (toim.) 2014. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.

Henkinen ja sosiaalinen riippuvuus

- Pakonomainen tarve käyttää päihdettä ikävistä seurauksista huolimatta. Alkaa usein vasta fyysisten vieroitusoireiden jälkeen.
- Tarve poistaa esimerkiksi henkistä paha oloa päihteellä.
- Tarve tulla hyväksytyksi ja tuntea kuuluvansa esimerkiksi porukkaan, jossa muutkin käyttävät päihteitä.

Lähde: Havio M, Inkinen M & Partanen A (toim.) 2014. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.

Päihteiden käyttö

Päihteiden käyttö lisääntyy yleensä pikkuhiljaa. Omaishoitajan voi olla vaikea tunnistaa, onko läheisen päihteiden käyttö hallinnassa.

Olennaista ei ole päihteiden käytön määrä, vaan siitä aiheutuvat seuraukset.

Lähde: Havio M, Inkinen M & Partanen A (toim.) 2014. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.

Päihderiippuvuus

Kyseessä on etenevä sairaus, joka aiheuttaa pakonomaista tarvetta käyttää päihteitä haitoista huolimatta. Päihderiippuvainen tarvitsee usein ammattilaisen apua. Sairaus ei poistu raitistumisen jälkeen.

Päihderiippuvuuden luonteeseen kuuluu asian kieltäminen ja muiden ihmisten syyttäminen. Tämä voi aiheuttaa riitoja omaishoitajan ja läheisen välillä ja tehdä asiasta hankalasti käsiteltävän.

Lähde: Havio M, Inkinen M & Partanen A (toim.) 2014. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.

Miksi kaikille ei synny riippuvuutta?

Syyt ovat yksilöllisiä. Usein päihderiippuvaisella päihde on tuonut avun johonkin ongelmaan tai tarpeeseen. Käyttäjä on huomannut päihteen alkuun auttavan johonkin vaivaan tai elämän haasteeseen.

Jos käyttö on säännöllistä ja totuttu tapa, niin se voi huomaamatta muuttua riippuvuudeksi. Esimerkiksi kohtuullinen alkoholin käyttö muuttuu säännölliseksi, käyttökerrat lisääntyvät ja määrät kasvavat.

Mitä ajatuksia herää päihderiippuvuudesta ja sen synnystä?

Lähde: Havio M, Inkinen M & Partanen A (toim.) 2014. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.

Kuinka toivutaan tai raitistutaan?

Toipuminen ja raitistuminen lähtee aina itsestä. Kukaan toinen ei voi raitistaa toista. Oikea-aikainen hoito ja tuki on tärkeintä.

Motivaatio ei ole vakiintunut tila ja motivaation herättyä tuki on tärkeää. Se ei kuitenkaan ole omaishoitajan vastuulla, vaan siihen tulee saada apua ammattilaisilta tai vertaisilta.

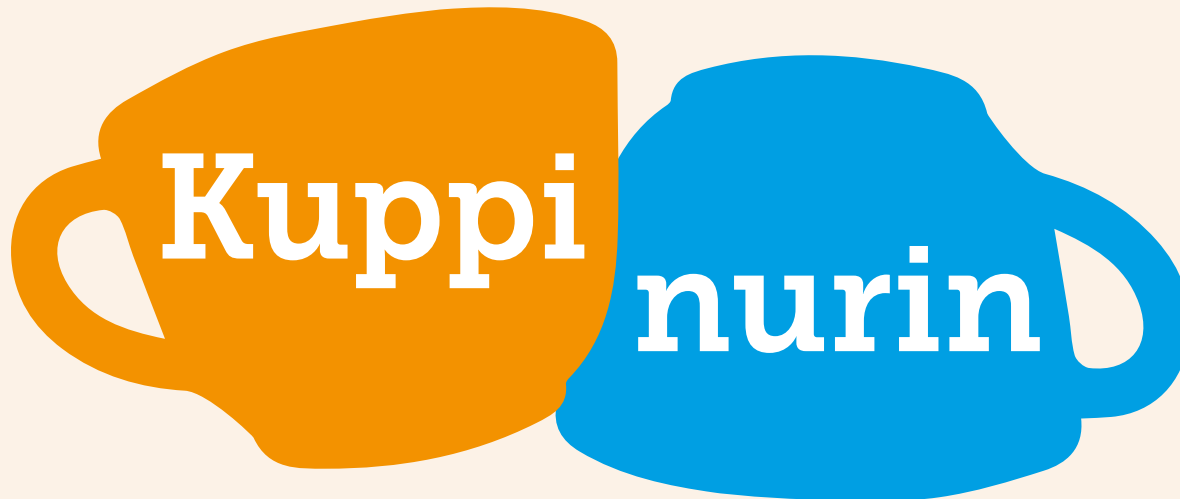
Tieto päihderiippuvuudesta ja sen oireista auttaa toipumisessa. Turvallista päihteiden käyttöä ei ole raitistumisen jälkeen.

Millaisia ajatuksia herää toipumisesta?

Lähde: Havio M, Inkinen M & Partanen A (toim.) 2014. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.



Tauko 15-30 min



Arvot ovat elämän suunnannäyttäjiä



Yhdelle terveys on tärkeintä ja toiselle ihmissuhteet. Joku ei voi elää ilman menestystä, ja pitää työtä ja koulutusta tärkeimpänä.

Liikunta, ruoasta nauttiminen ja elokuvat kuvastavat arvojen mukaista elämää.

Mieti omia arvojasi ja valitse itsellesi neljä tärkeintä arvoa.
Kirjoita ne päiväkirjaan.

Pohdi, kuinka valitsemasi arvot toteutuvat elämässäsi. Arvioi, mikä arvoista on sinulle tärkein ja laita sen perään 1. Toiseksi tärkeimmän perään numero 2 jne.

Lähde: Pietikäinen A. 2014. Kohti arvoistasi. Kustannus Oy Duodecim.



Elämän arvot

Mieti ja kirjoita päiväkirjaan, kuinka arvojen mukainen elämä näkyy arjessasi.

Esimerkiksi:

Ihmissuhteiden merkitys näkyy siinä, että annan paljon aikaa muille ihmisille ja terveyden merkitys näkyy siinä, miten syön ja liikun.

Mieti ja kirjoita, mikä arvoistasi omasta mielestäsi lisää hyvinvointiasi eniten.



Kirje itselle

Kuvittele itsesi tulevaisuuteen, esimerkiksi kymmenen tai kahdenkymmenen vuoden päähän tai jopa pidemmälle.

Miltä haluaisit elämäsi tällä hetkellä näyttävän, kun katsot sitä tulevaisuudesta?

Mitä ohjeita antaisit itsellesi tulevaisuudesta tähän hetkeen?

Mitä asioita toivot itsellesi lisää ja mitä toivoisit itsesi jättävän pois?

Kirjoita itsellesi kirje tulevaisuudesta tähän hetkeen.

Aloita kirje "Rakas"



Jana

Mieti itsellesi tärkeintä elämän arvoa. Onko se terveys, ihmissuhteet, työ tai joku muu?

Toisessa päässä huonetta arvosi toteutuu täydellisesti ja toisessa päässä huonetta ei lainkaan. Asetu seisomaan siihen kohtaan, missä ajattelet arvosi tällä hetkellä toteutuvan.

Kerro arvosi toteutumisesta lähinnä seisovalle ryhmäläiselle. Mieti, miksi arvo toteutuu tai ei toteudu haluamallasi tavalla. Mieti myös, minkä tulisi muuttua, jotta hyvinvointisi lisääntyisi.



Kotitehtävät

Valitse aiemmin kirjoittamistasi arvoista sinulle tärkein arvo, jota haluat lähteä kehittämään.

Laadi tämän arvon mukainen pitkän aikavälin tavoite. Konkreettinen ja saavutettavissa oleva. Kirjoita se päiväkirjaan.

Kirjoita 4-5 lyhyen aikavälin konkreettista tavoitetta päiväkirjaasi.

Kirjoita tekoja, joilla pääset tavoitteeseesi.



Kotitehtävät

Suunnittele ja toteuta vähintään yksi arvojesi mukainen teko.

Jos se tuntuu hyvältä ja helpolta, niin toteuta se useammin.

Kirjoita päiväkirjaan, mitä teosta seurasi.

Esimerkki: Arvosi on terveys ja tavoitteena painon lasku, jonka saavutat lenkkeilyn lisäämisellä.

”Aloin käydä säännöllisesti lenkillä ja tuli hyvä mieli, kun voitin itseni. Kieltäydyin toimimasta muiden tahdon mukaan ja otin aikaa itselleni. Painoni liikahti alaspäin.”



Kotitehtävät

Yksi tai useampi tietoisuustaitoharjoitus [Oivamieli.fi](https://www.oivamieli.fi) -sivustolta tai YouTubeasta.

Voit valita itsellesi mieluisan harjoituksen!

Kiitos tapaamisesta. Turvallista kotimatkaa!



3. Omaishoitajan roolit





Ajatuksia kotitehtävistä

- Löysitkö helposti yhden itselle tärkeän arvon?
- Kuinka omien arvojen mukainen elämä näkyy arjessa?
- Millaisia oivalluksia teit?
- Miltä tietoisuustaitoharjoitukset tuntuivat?

Keskustelua lyhyesti parin kanssa kotitehtävästä. Kertokaa parin kanssa valitsemanne yksi yhteinen oivallus kotitehtäviin liittyen.

Tuulan tarina

Videolla Tuula kertoo tarinansa
alkoholismia sairastaneen
puolisonsa omaishoitajana

<https://youtu.be/XGuYi1SxRxc>



Omaishoito ja läheisen päihteiden käyttö

Runsas päihteiden käyttö on ongelma paitsi käyttäjälle itselleen, niin myös muille ihmisille. Päihderiippuvuus vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin ja herättää syyllisyyttä ja häpeää. Mitä lähempänä ongelma on, sitä vaikeampi sitä voi olla tunnistaa ja tunnustaa.

Läheisen päihteiden käyttö lisää omaishoidon kuormittavuutta. Joskus niin kuormittavaa, että omaishoitajat ovat vaarassa sairastua itse.

Lähteet: Pitkänen T. Läheinen tarvitsee tukea jaksakseen. Taite 1/2019.

Omaishoitaja, huolestuttaako läheisesi päihteiden käyttö? -opas. Kuppi nurin -hanke, 2020.

Tiesitkö?

”Päihdehuollon palveluja tulee antaa henkilölle, jolla on päihteiden käyttöön liittyviä ongelmia, sekä hänen perheelleen ja muille läheisilleen. Palveluja on annettava henkilön, hänen perheensä ja muiden läheistensä avun, tuen ja hoidon tarpeen perusteella.”

Omaishoitaja hyötyy avusta ja tuesta.

Lähde: Päihdehuoltolaki 41/1986, 7§.

Vastuu toisen ihmisen hyvinvoinnista ja omaishoitajan monet roolit

Vanhemman rooli: Lapsen syntyessä vanhemman tärkein tehtävä on pitää lapsi elossa. Milloin lapsi kantaa itse vastuun voinnistaan? Mitä odotuksia liittyy vanhemmuuteen?

Puolison rooli: Millaisia odotuksia liittyy suhteessa puolisoon?

Lapsen rooli: Huoli vanhemmasta? Mitä odotuksia liittyy vanhempi-lapsi suhteeseen?

Hoivaajan/auttajan rooli: Velvollisuuden ja vastuun tunne?

Muita rooleja?



Miksi päihteiden käyttö rasittaa?

Mieti hetki itseksesi ja kirjoita, mikä läheisen päihteiden käytössä häiritsee sinua.

Ennakoimattomuus?

Väkivallan uhka ja pelko?

Huoli?

Syyttely ja riippuvuuden kieltäminen?

Joudutko omaishoitajana toimimaan vastoin omia arvojasi, esimerkiksi hankkimaan päihteitä?

Voitko vaikuttaa toiseen ihmiseen omalla toiminnallasi?



Onko sinulla jokin toisen negatiivista käyttäytymistä vahvistava toimintatapa?

Miten voisit toimia toisin?

Parantaako toimintatapasi omaa hyvinvointiasi tai läheisesi hyvinvointia?

Millaisia ajatuksia nousee mahdollisesta toimintatavan muutoksesta?

Kuinka voit paremmin päihteitä käyttävän lähellä?

- Pohdi itsellesi mieleisiä asioita ja pidä niistä kiinni.
- Lähde mahdollisuuksien mukaan kotoa muiden ihmisten seuraan.
- Jos et voi lähteä kotoa, niin mieti, millä keinoilla voit saada kotona oman hetken.
- Etsi itsellesi sopivaa apua ja paikka, jossa saat purkaa mieltäsi painavia asioita.

Mieleinen teko

Mieti jokin pieni teko tai uusi harrastus, joka on itselle mieluisa. Kirjoita se päiväkirjaan ikään kuin lupauksena itselle!





Raitistuminen ei välttämättä tuo onnea

Toisen raitistuminen ei välttämättä ole ratkaisu omaan onnentunteeseen.

Kuinka voit elää tätä päivää ja rakentaa omaa elämää nyt?



Lehdet virrassa

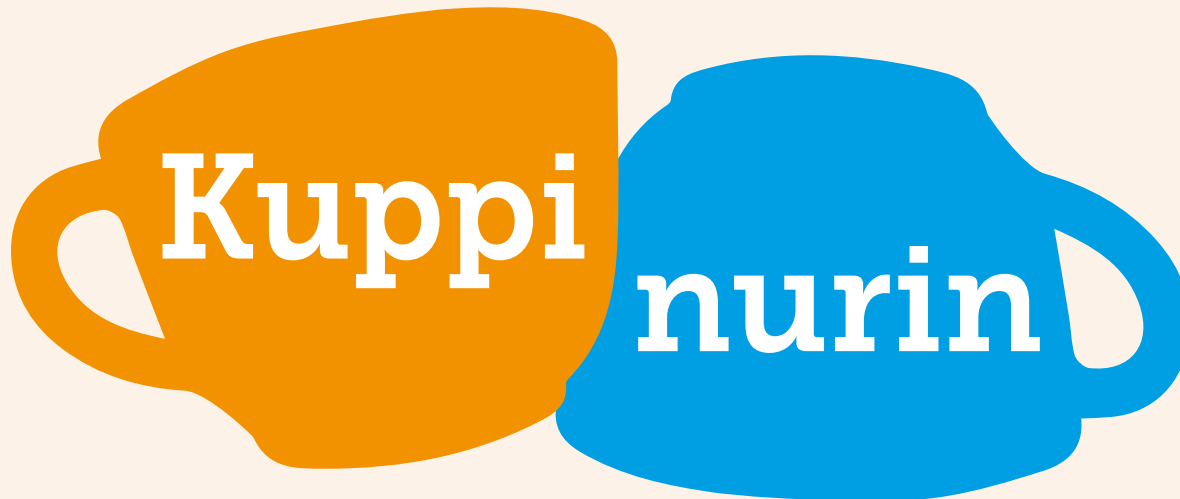
Lehdet virrassa -harjoitus

https://www.oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php

Huomaat omat ajatukset ja ymmärrät niiden olevan vain ajatuksia – ei tosia. Asetellaan ajatukset virrassa ohi lipuville lehdille ja annetaan niiden tulla ja mennä. Huomioi ajatukset jäämättä niihin kiinni.



Tauko 15-30 min





Köyden veto

Asetut vetämään köyttä hirviön kanssa. Hirviö on toisella puolen syvää rotkoa. Tiedät, että on suuri riski, että hirviö vetää sinua niin lujasti, että putoat rotkoon. Pidät kiinni köydestä ja vedät ja vedät, jotta et putoaisi. Kiskotte molemmat köyttä kuin hengen hädässä. Kaikki voimasi ja keskittymisesi menee köyden vetämiseen, et pysty ajattelemaan muuta kuin köyden vetoa.

Köyden veto pahiksen kanssa -harjoitus

<https://youtu.be/iEFIQ7Mknrk>

Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti köydestä?

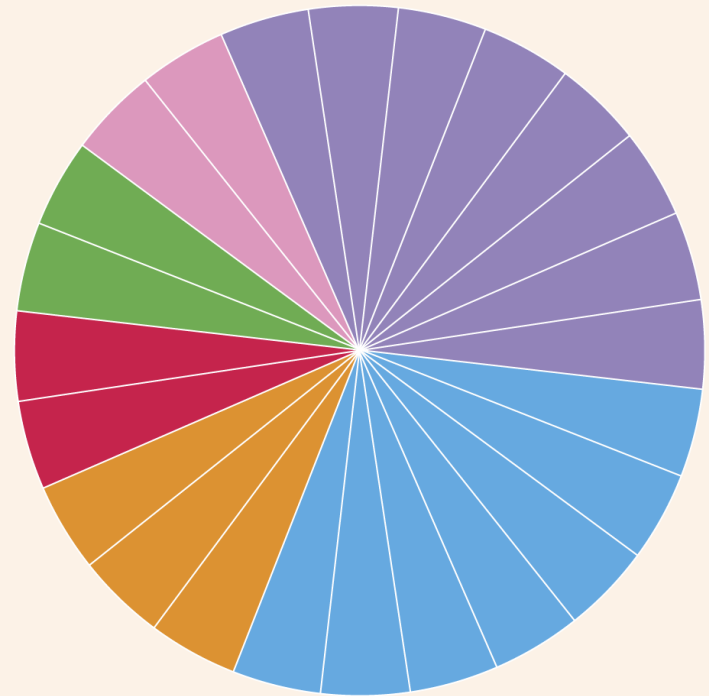


Elämän piirakka

Kirjoita päiväkirjaan, mistä eri osa-alueista oma elämäsi koostuu.

Näitä voivat olla esimerkiksi työ, opiskelu, läheisen auttaminen, perhe, omat harrastukset, ystävät, uni jne.

Piirrä ympyrä (piirakka) ja merkitse siihen, minkä kokoisen viipaleen nämä elämän eri osa-alueet vuorokaudestasi täyttävät.





Unelmien piirakka

Piirrä viereen toinen piirakka ja merkitse, mitä viipaleita unelmiesi piirakka pitää sisällään.

Kuinka saisit siitä juuri sinulle parhaimman makuisen?

Mitä viipaleita jättäisit pois aiemmin piirtämästäsi piirakasta, ja mitä laittaisit siihen lisää?



Kotitehtävät

Tee tietoisuustaitoharjoituksia itselle sopivalla tavalla.

Jos et ehtinyt tehdä unelmien piirakkaa ryhmässä, niin voit tehdä sen kotona.

Tutki päiväkirjaan tekemääsi tämän hetkistä piirakkaa ja sen sisältöä. Onko piirakka sellainen, kun toivot sen olevan? Miten muuttaisit sitä, jos sinulla olisi kaikki valta omissa käsissäsi?



Kiitos tapaamisesta. Turvallista kotimatkaa!



4. Tunnemaalaus





Tunnemaalaus

Aloita ottamalla itse valitsemasi väriliitu vasempaan käteen ja piirrä silmät suljettuna vapaasti, miltä tuntuu. Aikaa piirtämiseen voit käyttää tarvittavan ajan, rauhassa kuitenkin.

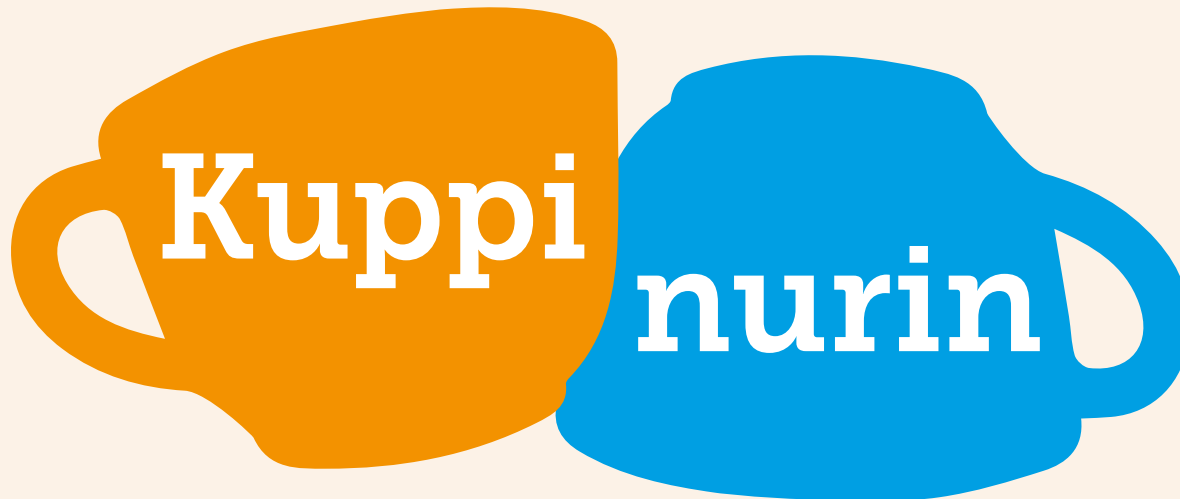
Kun olet piirtänyt, niin voit avata silmät ja tarkastella, mitä paperilla näkyy. Voit muodostaa siitä oman taideteoksen käyttämällä värejä. Kaikki tavat ovat oikeita, ja jokainen piirtää mitä itse haluaa. Ei ole kiire.

Lähde: Rätty E. 2019. Hankekoordinaattori. Ei saa ravistaa -hanke. Tampereen Seudun Omaishoitajat ry.



Tauko 15-30 min

Tauon voi pitää, kun työ tuntuu itselle
valmiilta ja on sopiva hetki.



Maalauksen tutkiminen



Kun työ on valmis, voit pyöritellä, tarkastella ja katsoa, mitä siinä näet. Tämän jälkeen voit esitellä työn muille, ja muut voivat kertoa, mitä ajatuksia työ herättää. Samalla voit kertoa mielessä liikkuvia asioita tai tarinoita.

Kun kierros on käyty, istu hetki hiljaa ja ota paperi ja kynä. Kirjoita mieleen juolahtavia sanoja. Täysin vapaasti, ilman mitään logiikkaa.

Kun sanoja on useita, niin valitse niistä kolme ja muodosta lause. Muotoa saa muuttaa ja lisätä sanoja, jotta sanat muodostavat loogisen lauseen.

Liitä lause osaksi maalausta.

Lähde: Rätty E. 2019. Hankekoordinaattori. Ei saa ravistaa -hanke. Tampereen Seudun Omaishoitajat ry.



Maalauksen esittely

Kun maalaukset ja tekstit ovat valmiit, kerro omasta maalauksestasi ja sanojen syntymisestä.

Miltä maalauksen tekeminen tuntui?

Lähde: Rätty E. 2019. Hankekoordinaattori. Ei saa ravistaa -hanke. Tampereen Seudun Omaishoitajat ry.



Kotitehtävät

Tietoisuustaitoharjoituksia itselle sopivalla tavalla.

Tunnemaalauksen tutkiskelua. Tunnemaalauksen tekemistä voi jatkaa vielä kotona, jos siltä tuntuu. Halutessaan voi tehdä myös uuden maalauksen.

Kiitos tapaamisesta. Turvallista kotimatkaa!



5. Omaishoitajan tunteet ja rajat



Tunnekuulumiset



Mieti, millaisia tunteita päivääsi on kuulunut.

Kerro lyhyesti päivän tunnelmat.



Tunteet

Omaishoitajan tunteet voivat vaihdella rakkaudesta vihan tunteisiin.

Tunteet usein ohjaavat toimintaa, ja niistä on hyvä puhua.

Kaikki tunteet ovat sallittuja!

Tunteiden tunnistaminen

Tunteita ei ole aina helppo tunnistaa. Tunne seuraa usein jotakin tapahtumaa. Kun tuntee epämiellyttävää tunnetta, josta ei saa kiinni, voi pysähtyä miettimään:

Mistä tämä olo tuli?

Mitä tapahtui ennen tunteen syntymistä?

Mistä tämä tunne haluaa minulle kertoa?

Tiedosta tunne ja tutki mitä sen taustalla voi olla. Hyväksy ja luota, että se menee ohi!

Tunteiden arvottaminen

Usein ihmiset arvottavat eri tunteita. Arvottamiseen liittyy oma historia, oman lapsuuden perheen tunteiden sallivuus.

Pitääkö viha piilottaa?

Onko ilo parempi kuin suru? Miksi?

Joskus ihmiset syyllistävät itseään ns. "vääristä" tunteista.

Negatiiviseksi koettuja tunteita voi olla vaikea sietää.



Tunteiden nimeäminen

Osaatko nimetä tunteita?

Pohdi hetki, mitä erilaisia tunteita sinulla on, ja mitkä niistä ovat mielestäsi arvokkaita ja mitkä arvottomia.

Osaatko sanoa, mistä niiden eriarvoisuus johtuu?

Tunteet vaikuttavat omaan toimintaan ja käyttäytymiseen

Kun on väsynyt ja ärtynyt ja tilanne on kestänyt pitkään, se voi estää puhumasta todellisesta ongelmasta.

Pelko voi ohjata käyttäytymistä.

Päihteiden käyttö voi herättää häpeää. Häpeä aiheuttaa helposti salailua, vaikka tietää, että olisi hyvä, jos saisi puhua asiasta.

Mitä muita esimerkkejä tulee mieleen tunteiden vaikutuksista?



Missä tunteet tuntuvat?

Sulje hetkeksi silmäsi ja mieti, missä päin kehoa eri tunteet tuntuvat.

Missä ilo tuntuu, missä suru ja missä viha jne.?

Kirjoita itsellesi pohdinnan jälkeen, missä tunteet tuntuvat ja miltä ne tuntuvat.

Juttele hetki vierustoverin kanssa ajatuksistasi suhteessa tunteisiisi.





Voiko tunteesta päästää irti?

Voi, kun tunnistaa ja tiedostaa tunteen. Tarkastelee sitä arvottamatta.

Antaa sen tulla ja hyväksyy sen. Tunne tulee ja menee ohitse kuin tuuli.

Murehtiminen

Murehtiminen on tavallista, etenkin kun on huoli läheisestä.

Voiko murehtimiseen jäädä kiinni?

Kun murehtiminen valtaa mielen, onko taustalla hylätyksi tulemisen pelko?

Liittyykö murehtimiseen syyllisyyden tai riittämättömyyden tunteita?

Kuulostaako tutulta?

Mikä voisi olla avuksi?

Eroon murehtimisesta

Vinkkejä, kun huomaa murehtivansa.

Mieti:

Mitä murehdin ja miksi?

Mitä murehtiminen voi muuttaa?

Mitä voisin tehdä murehtimisen sijaan?

Olisiko apua murehtimishetkestä tai murehtimispäiväkirjasta?

Murehtimishetki, jolloin on lupa murehtia. Voit kirjoittaa murheet paperille. Halutessasi voit repiä paperin, heittää sen roskeen ja luopua kirjoittamistasi murheista ja siirtyä muihin toimiin.



Itsensä rakastaminen

”Minä riitän ja minä rakastan itseäni sellaisena kuin olen.”

Pitääkö tehdä jotain ennen kuin voit sanoa näin?

Mitä pitäisi tapahtua ja miksi?

Rajat

Mitä rajat sinulle merkitsevät?

Kuinka hyvin tunnistat omat rajasi?

Rajojen asettaminen voi olla vaikeaa. Rajat voivat olla etäisyyttä henkisesti ja/tai fyysisesti. Rajoja on hyvä pohtia ja miettiä, miten voisi asettaa rajoja itsen ja muiden välille. Rajojen asettamiseen voi tarvita apua. Läheisen päihteiden käyttö voi lisätä rajojen asettamisen haasteita.

Missä sinun rajasi kulkevat?

Rajat

Kaikilla on erilaiset rajat. Rajojen asettaminen voi olla toisille helppoa, ja he osaavat usein myös kieltäytyä jämäkästi.

Toinen avuliaasti päästää kaikki lähelleen ja haluaa auttaa muita.

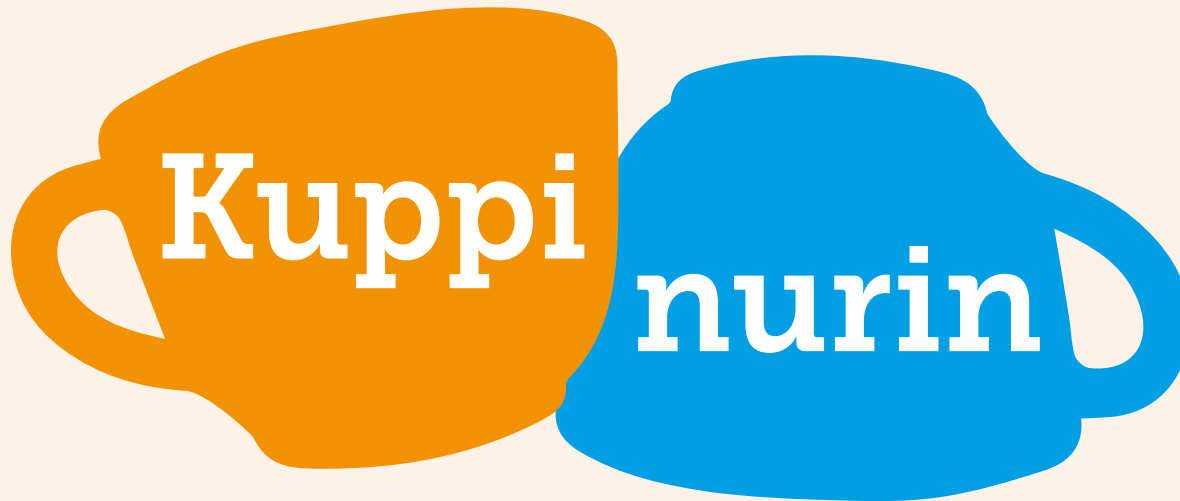
Kun on hoivavastuuta toisesta henkilöstä, niin voi syntyä ristiriitaa rajojen asettamisen suhteen.

Millainen sinä olet rajojen asettamisen suhteen?

Edistävätkö rajat omaa hyvinvointiasi ja omien arvojen mukaisen elämän saavuttamista?



Tauko 15-30 min





Matkustajat bussissa

Kuvittele olevasi bussinkuljettaja. Poimit kyytiin matkustajia, jotka huutelevat ohjeitaan. Matkustajat pyrkivät vaikuttamaan suuntaasi. Et saa matkustajia pois kyydistä, vaan jatkat matkaasi neuvoja kuunnellen. Voit totella heitä tai jatkaa omaa suunniteltua reittiä.

Ajatuksesi ja tunteesi ovat näitä matkustajia, jotka pyrkivät vaikuttamaan suuntaasi. "Epäonnistut." "Et ole riittävän hyvä." Kun et pääse pakoon ajatuksiasi, voit valita: Annatko ajatustesi ohjata, vai kuljetko arvojesi mukaista tietä? Mitä bussisi suuntakyltissä lukee?

Matkustajat bussissa -harjoitus <https://youtu.be/v9zchBIA6-s>
tai https://www.oivamieli.fi/matkustajat_bussissa.php

Lähteet: Pietikäinen A. Psykoterapeutti, kouluttaja ja työterveyspsykologi. Kognitiivinen käyttäytymisterapia, hyväksymis- omistautumisterapia.
Oivamieli.fi.



Arvot

Palauta mieleesi aiemmin käsiteltyjä arvoja, ja mitä ne merkitsevät sinulle.

Arvojen mukainen elämä.

Millaista se olisi?

Mitkä asiat voisivat tukea arvojen mukaista elämää?

Mitä se vaatii itseltä tai muilta tai olosuhteilta?

Lähde: Pietikäinen A. 2019. Kohti arvoistasi. Kustannus Oy Duodecim.

Arvojen mukaisen elämän esteet

Miksi en pysty elämään arvojen mukaista elämää?

Mikä estää kuulemasta omia toiveita?

Ajatusten voima

Tunteiden voima

Oivalluksia aiemmasta?

Toiminnan suunta

Nopea mielihyvä voi toimia toiminnan esteenä.

Tarve -> Toiminta -> Seuraus

Esimerkki:

Tarve = voida hyvin niin, että jaksaminen lisääntyy.

Toiminta = kuunnella itseä ja toimia niin, että vointi paranee. Nopeassa mielihyvän tuottamisessa on riskinä, että kuuntelee muita ja unohtaa itsensä.

Seuraus = riippuu omasta toiminnasta.

Lähde: Pietikäinen A. 2019. Kohti arvoistasi. Kustannus Oy Duodecim.

Esimerkki

"Haluan voida paremmin ja päätän viikonloppuna levätä, ulkoilla ja tehdä itselle mieluisia asioita. Tämä veisi kohti omaa hyvinvointia."

"Haluan voida paremmin ja haluaisin ottaa omaa aikaa, mutta olen äiti ja minun kuuluu...." Perustuu uskomuksiin.

"Haluan voida paremmin ja haluaisin ottaa omaa aikaa, mutta kun tuo toinen pyytää minua tekemään, niin...." Perustuu tunteeseen.

"Haluan voida paremmin ja haluaisin ottaa omaa aikaa, mutta kun lepään nyt hetken ja voin jo paremmin, niin ehdin tehdä monia muita kivoja juttuja viikonloppuna...." Nopea mielihyvä.



Viimeisen tapaamisen suunnittelu

Viimeinen tapaaminen on mukava viettää yhteisen tekemisen parissa, esimerkiksi yhdessä ruokailen.

Suunnitellaan yhdessä viimeisen tapaamisen sisältö.

Kotitehtävät



Kiitospäiväkirja.

Kiitä itseäsi ja muita joka ilta. Kirjaa ylös vähintään viisi kiitosta itsellesi omaan toimintaan liittyen.

Tee tietoisuustaitoharjoituksia oman tilanteen ja tarpeen mukaan.



Kotitehtävät



Varaa itsellesi puoli tuntia ilman häiriöitä. Kuuntele alkuun yksi tietoisuustaitoharjoitus.

Tutki päiväkirjaasi ja pohdi, mitä viiden tapaamisen aikana on tapahtunut itsellesi.

Listaa ajatuksia ryhmässä käydyistä teemoista sekä oivalluksia, joita on syntynyt.

Tee jotakin itselle mieluista, pieni hetki ennen nukkumaan menoa!

Kiitos tapaamisesta. Turvallista kotimatkaa!



6. Tulevaisuus





Minun näköinen elämä

Kuinka toimin päihteitä käyttävän omaishoitajana?

Mistä saan voimia?

Kuka voi tukea ja auttaa minua?

Mitä otan ryhmästä mukaani?

Mistä tiedän, että voin paremmin?

Kuinka voin palkita itseäni?

Tulevaisuus



Kirjoita päiväkirjaan ajatuksia tulevaisuudesta.

Unelmoi, tee tavoitteita ja kirjoita ajatuksia oman hyvinvoinnin edistämiseksi.



Kiitetään ja keuhataan toisiamme

Jokainen kirjoittaa nimensä paperin yläkulmaan ja antaa paperin vierustoverille, joka kirjoittaa kiitoksia, positiivista palautetta ja tsemppilauseita henkilölle, jonka nimi paperissa on.

Vierustoveri laittaa paperin sitten kiertämään eteenpäin.

Lopuksi jokainen lukee kiertäneessä paperissa olevan tekstin ääneen muille.

Tämä on hauskaa!

Yhteinen hetki





Loppukuulumiset

Millaisia kokemuksia sinulla on ryhmään osallistumisesta?

Onko jokin asia omassa elämässäsi muuttunut?

Avointa keskustelua jokaisen kokemuksista ryhmästä.



Jatkosuunnitelmat

Kuinka aiot jatkaa omasta hyvinvoinnista huolehtimista?

Minkä asian voit luvata tekeväsi oman hyvinvointisi eteen?

Onko ryhmällä joitakin yhteisiä suunnitelmia jatkoon?

Kiitos, että rohkaistuit osallistumaan ryhmään ja keskityit itseesi ja hyvinvointiisi. Pidäthän yllä omaa hyvinvointiasi tukevia toimia, hyvää jatkoa!

